

У РОЗДІЛ
ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО
ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УДК 159.92

Плужникова Ю.Ю.
г. Харьков, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В
ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ

Организация тренировочного процесса спортсменов – это сложная комплексная система подготовки, неотъемлемой частью которой является психологическая составляющая.

В тренировочном процессе необходимо учитывать развитие таких качеств спортсменов как: сила воли, трудолюбие, организованность и самодисциплина. Также необходимым является воспитание такого качества характера, как настойчивость, которое включает в себя две составляющие: терпение и упорство. Оно характеризуется постоянным преодолением, как внешних, так и внутренних препятствий для достижения конкретной цели. В своём стремлении к победе спортсмены, безусловно, проявляют и лидерские качества. Лидерство – это постоянная, напряженная деятельность, которая может быть не выражена во внешнем плане. Чередниченко И.П. с соавторами [12, с.262] перечисляет наиболее важные особенности личности человека как лидера, которые в значительной мере определяют его становление и успех в деятельности: 1) личностные черты лидера; 2) представления лидера о себе самом; 3) потребности и мотивы, влияющие на поведение; 4) система важнейших убеждений; 5) стиль принятия решений; 6) стиль межличностных отношений; 7) устойчивость к стрессу.

Высокая стрессоустойчивость — обязательное требование для множества специальностей. Она играет особую роль в организации и осуществлении деятельности спортсмена, реализации его потенциала. Жизнь спортсмена просто переполнена стрессами, и он должен уметь противостоять им, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье,

особенно в экстремальных условиях соревнований. Отдельное внимание хотелось бы уделить видам спорта танцевальной направленности. Особенностью таких видов является сама основа соревновательной программы. Исполнение сложно координационных композиций требует умений быстро ориентироваться в непредвиденных ситуациях и проявлять особую «ловкость танцора» - мгновенно реагировать на меняющуюся ситуацию. Это может быть как сбой в исполняемом упражнении, так и изменение правил, изменение музыкального материала или состава соперников. Дополнительную психологическую нагрузку испытывают спортсмены парных и командных видов (акробатический рок-н-ролл, бальные танцы, танцевальная аэробика и др.). Каждый из них несёт ответственность за результат партнёра. Всё это является особыми стресс-факторами, отличающими танцевальные виды спорта.

Поэтому одной из актуальных задач в тренировочном процессе танцевальных видов спорта является поиск путей повышения стрессоустойчивости спортсменов. Устойчивость к стрессу представляет собой динамическую систему, состоящую из различных блоков [13].

В «Воронежском областном клиническом консультативно-диагностическом центре» основываются на том, что уровень стрессоустойчивости зависит от :

1. наследственных особенностей нервной системы и характеристик личности;
2. становления человека в детские годы;
3. собственных усилий по тренировке личностных качеств.

И, в свою очередь, выделяют следующие группы стрессоустойчивости:

1 группа — стрессонеустойчивые. Такие люди с большим трудом приспосабливаются к новой обстановке и очень подвержены негативному действию стрессогенных факторов. Более-менее хорошо они чувствуют себя только в условиях полной стабильности. Спокойная работа, не требующая выполнения нескольких дел одновременно и лишённая высокой ответственности, устоявшиеся отношения в семье, налаженный быт, традиционный отдых по расписанию — вот их наилучшая среда обитания. Даже малейшее отступление от привычного распорядка вещей приводит их в недоумение — они теряются и долго не могут принять нужное решение и начать действовать.

2 группа — стрессотренируемые. Они неплохо чувствуют себя в обычных условиях современной жизни полной перемен. Однако для них

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

крайне важно, чтобы перемены эти были постепенные, плавные. А вот кардинальные изменения могут подкосить их психическое состояние: в условиях интенсивного стрессового воздействия такие люди приходят в растерянность. Им сложно одновременно изменить уклад своей жизни.

3 группа — стрессотормозные. Здесь преобладает высокая стойкость личных жизненных позиций и достаточно спокойное отношение к внешним переменам. Особенностью стрессотормозных людей является их готовность к серьезным переменам при непереносимости мелких, но регулярных изменений. Они любят стабильность и готовы перевернуть свою жизнь для получения утраченного постоянства. Такие люди не подходят для работы с непостоянным, пусть даже и крупным заработком.

4 группа — стрессоустойчивые. Психика таких людей максимально защищена от стрессовых факторов: они смогут адаптироваться к кардинальным переменам и хорошо переносят условия наплыва мелких изменений. Стрессоустойчивые без перенапряжения и болезни переносят серьезные психические нагрузки. Однако именно в этой группе чаще всего встречаются люди жесткие к окружающим, неспособные к сочувствию. В таких случаях сама человечность как характеристика личности оказывается под угрозой, когда стремление к высокой стрессоустойчивости становится абсолютным [14].

Исходя из этого, при формировании стрессоустойчивости спортсменов возникает необходимость введения понятия «оптимального уровня стрессоустойчивости». Оптимальная стрессоустойчивость должна сочетать в себе переносимость нагрузок с одной стороны и способность к сопереживанию с другой. Одним словом, нужно стараться держаться «золотой середины», которая находится где-то между ранимостью и безразличием.

В «Воронежском областном клиническом центре медицинской профилактики» при формировании «оптимального уровня стрессоустойчивости» рекомендуют стремиться к следующему:

1. Психологический комфорт в любой жизненной ситуации.
2. Возможность эффективно действовать при неожиданно возникших обстоятельствах.
3. Способность отражать негатив.
4. Четкое разделение задач на первоочередные, менее значимые и несущественные.
5. Позитивное отношение к жизни.

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

6. Высокий эмоциональный интеллект, который заключается в умении анализировать свои эмоции и чувства, строить гармоничные эмоциональные отношения с окружающими и настраивать себя на эффективную активную деятельность.
7. Способность к сопереживанию.

Анализ источников показал, что проблема стрессоустойчивости спортсменов понимается различными исследователями по-разному ввиду отсутствия единой теории стресса и не может сводиться только к эмоциональной устойчивости (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко и др.). Необходимо учитывать и другие свойства личности, проявляющие антистрессовый характер.

В своей работе «Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности» кандидат психологических наук Шагиев Ренат Мирсаитович выявил структуру стрессоустойчивости.

Для диагностики психологических качеств стрессоустойчивости личности применялись: методика В.И. Моросановой на определение стиля саморегуляции поведения; опросник Б.Н. Смирнова на исследование психологической структуры темперамента; методика определения вегетативного индекса Кердо; экспресс-методика Ч. Спилбергера на выявления уровня ситуативной тревожности; методика В.Ф. Сопова на выявление уровня мотивационного состояния; методика М.В. Чумакова на выявление уровня развития волевых качеств личности; методика Е.В. Эйсмана - А.Г. Зверкова на выявление самоконтроля и самообладания для оценки индивидуального уровня развития волевой регуляции; опросник «Мотивация стремления к успеху» Т. Элерса

Структура стрессоустойчивости спортсменов представлена как системное свойство, проявляющееся в результате напряженной спортивной деятельности спортсменов, в процессе преодоления стресс-факторов в условиях соревнований. В процессе эмпирического исследования выявлена структура стрессоустойчивости, основу которой составляют следующие блоки:

- психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций);
- волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

- особенности саморегуляции поведения (планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции поведения);
- мотивация (мотивация стремления к успеху).

Виявлена на основі суб'єктно-діяльностного, системного і системно-регулятивного підходів структура стрессоустойчивости спортсменів, що складається з психодинамічного (темперамента) і особистісного рівнів (волевих якостей, особливостей саморегуляції поведінки, мотивації досягнення) дозволяє диференційовано і цілісно охарактеризувати стрессоустойчивость спортсменів. У атлетів, що виступають успішно, ведучими якостями є самоконтроль, самостійність і цілеустремленість; у атлетів, що виступають задовільно — самообладання, загальний рівень саморегуляції і витривалість; у невдаливих спортсменів - загальний рівень саморегуляції, витривалість і реактивна тривожність. У спортсменів-разрядників переважають в структурі стрессоустойчивости загальний рівень саморегуляції, самоконтроль, мотивація досягнення, у кваліфікованих спортсменів - самоконтроль, наполегливість і мотивація досягнення. Молодим спортсменам (до 18-ти років) властиві гнучкість, загальний рівень саморегуляції, оцінка результатів, а старшим спортсменам (після 18-ти років) — цілеустремленість, наполегливість і загальний рівень саморегуляції [13].

Але, як вияснилося, стрессоустойчивость - це складна система, яка залежить не тільки від рівня спортивної кваліфікації, віку спортсменів і рівня індивідуальних спортивних досягнень. Для формування цього якості у спортсменів потрібен комплексний і тонкий підхід. Необхідно, буквально, відчувати як змінювати склад входять в неї компонентів і зв'язів між ними при збереженні основної функції (протидія стресс-факторам змагальної діяльності).

Одним з виділяємих блоків стала мотивація. Доведено, що якщо у людини є конкретна мета, на якій він сфокусований, то починають з'являтися і ресурси для її досягнення. Спортсмен зосереджений, перед ним стоїть серйозна задача, яку він зобов'язаний виконати. Але цього не досягти без самоконтролю і організованості.

З урахуванням вище сказаного, при формуванні стрессоустойчивости в методикі підготовки спортсменів збірної

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

команды НТУ «ХПИ» по спортивно-танцевальной аэробике, активно стали использоваться следующие средства:

- Формирование конкретной цели
- Мотивация
- «Team building»
- Просмотр и анализ видео с выступлениями соперников
- Дневники самоконтроля
- Индивидуальные занятия
- Смена композиций, импровизация
- Идеомоторная тренировка
- Развитие настойчивости и стремления к успеху

Использование данных средств может способствовать формированию оптимальной стрессоустойчивости спортсменов любых танцевальных направлений. При корректном использовании также поможет укрепить «здоровые» отношения в команде (паре) и вывести их на более качественный уровень.

Список литературы: 1.Аббков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу.- СПб., 2004.-315 с. 2.Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: Физкультура и спорт, 2003. 144 с. 3.Алексеев А.В. Психомышечная тренировка метод психической саморегуляции. М.: ЦОЛИУВ, 1979. - 28 с. 4.Бабушкин Г.Д., Назаренко Ю.Ф. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности у юных тяжелоатлетов // Тез. 2-го междунар. конгр. по спорт, психол. М., 1995, с. 67-68. 5.Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М., 1983. 5.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. 1995. 6.Велик Я.Л. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. М., 1988. 47 с. 7.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981. - 110 с. 8.Марицук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. М. 1982.-280 с. 9. Панюков М. В. Психофизические показатели в оценке здоровья и прогнозирования эффективности и результативности тренировочно-соревновательного процесса в физкультуре и спорте — 14.00.51 — Москва, 2009. 10.Сивицкий В.А. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий спортсменов-танцоров с учетом специфики их соревновательной деятельности. Санкт-Петербург, 2012. 11.Ронь И. Н. — 13.00.01 — Ставрополь, 2006 Психолого-педагогические условия формирования соревновательной эмоциональной устойчивости

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

конкурсных танцевальных пар. 12. *Чередниченко И.П., Тельных Н.В.* Психология управления. Ростов - на/Д.: Феникс, 2004. - 608 с. 13. *Шагиев, Р.М.* Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности кандидат психологических наук, 2009 год. 14. Ссылка <https://goo.gl/xMvZ2S>

Bibliography (transliterated): 1. *Ababkov V.A., Perre M.* Adaptatsiya k stressu.- SPb., 2004.-315 s. 2. *Alekseev A.B.* Sebya preodolet. M.: Fizkultura i sport, 2003. 144 s. 3. *Alekseev A.B.* Psihomyishechnaya trenirovka metod psihicheskoy samoregulyatsii. M.: TsOLIUV, 1979. - 28 s. 4. *Babushkin G.D., Nazarenko Yu.F.* Metodika razvitiya psihicheskikh funktsiy, obespechivayuschiy uspehnost sorevnovatelnoy deyatel'nosti u yunyh tyazheloatletov // Tez. 2-go mezhdunar. kongr. po sport, psihol. M., 1995, s. 67-68. 5. *Belkin A. A.* Ideomotornaya podgotovka v sporte. M., 1983. 5. *Bodrov V.A.* Psihologicheskyy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy. M. 1995. 6. *Velik Ya.L.* Psihicheskaya samoregulyatsiya v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti. M., 1988. 47 s. 7. *Vyatkin B.A.* Upravleniye psihicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh. M.: FiS, 1981. - 110 s. 8. *Marischuk V.L., Bludov Yu.M.* Metodiki psihodiagnostiki v sporte. M. 1982.-280 s. 9. *Panyukov M. V.* Psihofizicheskie pokazateli v otsenke zdorov'ya i prognozirovaniya effektivnosti i rezul'tativnosti trenirovochno-sorevnovatel'nogo protsess'a v fizkulture i sporte — 14.00.51 — Moskva, 2009. 10. *Sivitskiy V.A.* Soderzhanie i napravlennost uchebno-trenirovochnykh zanyatiy sportsmenov-tantsorov s uchetoм spetsifiki ih sorevnovatel'noy deyatel'nosti. Sankt-Peterburg, 2012. 11. *Ron I. N.* — 13.00.01 — Stavropol, 2006 Psihologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya sorevnovatel'noy emotsional'noy ustoychivosti konkursnykh tantseval'nykh par. 12. *Cherednichenko I.P., Telnykh N.V.* Psihologiya upravleniya. Rostov - na/D.: Feniks, 2004. - 608 s. 13. *Shagiev, R.M.* Strukturno-funktsionalnyye harakteristiki stressoustoychivosti v sportivnoy deyatel'nosti kandidat psihologicheskikh nauk, 2009 god. 14. Ssyilka <https://goo.gl/xMvZ2S>

Плужнікова Ю.Ю.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ ТАНЦІОВАЛЬНИХ НАПРЯМІВ

Стаття присвячена психологічним аспектам необхідності формування стресостійкості спортсменів, які займаються спортом з танцювальним напрямом. Розкривається актуальність пошуку засобів

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

формування стресостійкості спортсменів. Розглянуто структуру стресостійкості як динамічної системи, що складається з різноманітних блоків. Наведені рекомендації щодо використовуваних засобів формування «оптимальної стресостійкості».

Ключові слова: стресостійкість, динамічна система, спортсмен, танцювальні напрями, психологічні якості.

Pluzhnikova J.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВАОСТИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

The article is devoted to the psychological aspects of the need for the formation of stress athletes who play sports dance direction. Reveals the relevance of search means the formation of stress athletes. A system of stress as a dynamic system, which consists of various blocks. The recommendations on the means used by the formation of an "optimal resistance to stress."

Keywords: stress resistance, dynamic system, athletes, dance styles, psychological qualities.

Плужникова Ю.Ю.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВАОСТИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Статья посвящена психологическим аспектам необходимости формирования стрессоустойчивости спортсменов, которые занимаются спортом танцевальной направленности. Раскрывается актуальность поиска средств формирования стрессоустойчивости спортсменов. Рассмотрена система стрессоустойчивости как динамической системы, которая состоит из различных блоков. Приведены рекомендации по используемым средствам формирования «оптимальной стрессоустойчивости».

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Ключевые слова: стрессоустойчивость, динамическая система, спортсмен, танцевальные направления, психологические качества.

Стаття надійшла до редакційної колегії 23.09.2016

*Натарова В. В.
г. Харьков, Украина*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НТУ ХПИ ПОСРЕДСТВОМ ВОЛЕЙБОЛА

Лидерские качества начинают формироваться еще в детском возрасте. Задатки лидерства проявляются ребенком в семье и в коллективе, в группе детского сада, в классе школы, в группе ВУЗа. На формирование и развитие всех психологических качеств влияет много факторов, как внешних, так и внутренних. Для лидерства большое значение имеет авторитет, это может быть родитель для ребенка, учитель или тренер для учащихся. Так же от внутренних ресурсов самого человека зависит проявятся ли у него лидерские качества. Спорт и физическая культура помогают развить в человеке не только физические качества, но и психологические.

Лидерские качества — черты, которые влияют на эффективность управления другими людьми. Лидерство — это чисто психологическая характеристика поведения определенных членов группы, и лидер, призван стимулировать группу, нацеливать ее на решение определенных задач, заботиться о средствах, при помощи которых эти задачи могут быть решены. Лидер выдвигается в результате взаимодействия членов группы для организации группы при решении конкретной задачи. Лидер должен быть уравновешенным, амбициозным, психологически открытым, реалистом, жаждущим знаний, справедливым и беспристрастным, спокойным, креативным, стремиться к совершенству.

Физическая культура и спорт, в том числе волейбол, способствуют формированию лидерских качеств. Занятия физическими упражнениями создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, староста в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. В процессе занятий волейболом